













# उज्जैन के इन पांच मंदिरों की दूर-दूर तक फैली ख्याति, दर्शन करने से खुल जाते हैं भाग्य

आज हम आपको उज्जैन के पांच दिव्य मंदिरों के बारे में बताते जा रहे हैं। इन मंदिरों के बारे में कहा जाता है कि यहां पर जाने भर के भवनों की समी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। आइए जानते हैं इन मंदिरों के बारे में। भारत देश में कई ऐसे फेमस और प्राचीन मंदिर हैं, जो बेहद चमत्कारी माने जाते हैं। इस मंदिरों में न सिर्फ रहस्यों का अंधार है, बल्कि माना जाता है कि मंदिर में दिव्य शक्तियों का संचार होता है। ऐसे में जो भी व्यक्ति अपनी मनोकामना के साथ मंदिर में प्रवेश करता है, उसकी हर मनोकामना पूरी होती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको उज्जैन के पांच दिव्य मंदिरों के बारे में बताते जा रहे हैं। इन मंदिरों के बारे में कहा जाता है कि यहां पर जाने भर के भवनों की समी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। आइए जानते हैं इन मंदिरों के बारे में...

पूजा-अर्चना करते हैं। लेकिन गृहस्थ जीवन जीने वाले लोग भी काल भैरव की सात्विक पूजा कर सकते हैं। जो भी व्यक्ति काल भैरव के मंदिर जाकर उनके दर्शन कर पूजा-अर्चना करता है, उसकी नकारात्मकता या बुरी शक्तियां दूर हो जाती हैं और नजर दोष भी उतर जाती है।

### चौबीस खंभा माता मंदिर

उज्जैन में स्थित चौबीस खंभा माता मंदिर आस्था का बहुत केंद्र माना जाता है। इस मंदिर यह नाम इसलिए पड़ा, क्योंकि मंदिर में चौबीस खंभे बने हुए हैं। बताया जाता है कि इस चौबीस खंभों की परिक्रमा करने के बाद यदि व्यक्ति माता रानी से कोई मनोकामना मांगता है, तो उसकी हर मन्नत पूरी होती है। वहीं यदि आपका कोई काम बिगड़ा हो या काम बन नहीं रहा हो, तो वह भी पूरा हो जाता है।

### मंगलनाथ मंदिर

उज्जैन के मंगलनाथ मंदिर भी काफी ज्यादा लोकप्रिय है। इस मंदिर का उल्लेख मत्स्य पुराण में मिलता है। बताया जाता है कि वर्तमान समय में यह मंदिर उसी स्थान पर है, जहां पर मंगल ग्रह का जन्म हुआ था। इस मंदिर के दर्शन करने से मंगल ग्रह दूर हो जाता है। वहीं मंदिर के दर्शन से कुटुंबी में मंगल ग्रह की स्थिति मजबूत होती है और व्यक्ति को शुभ परिणाम मिलते हैं।

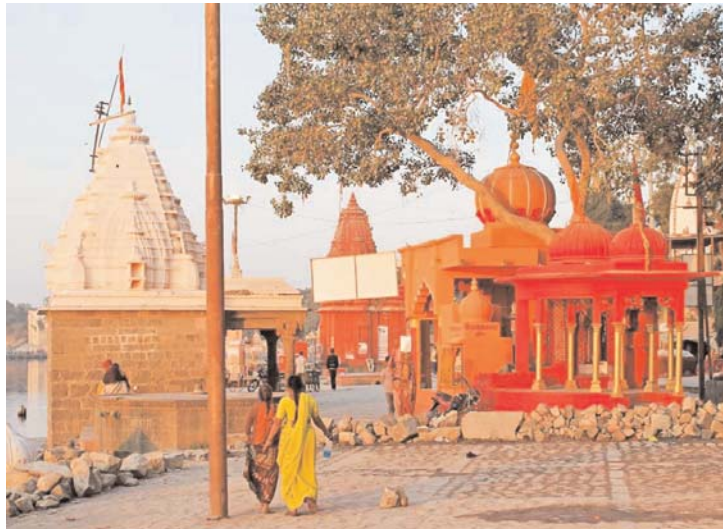
### महाकालेश्वर मंदिर

उज्जैन में स्थित महाकालेश्वर मंदिर 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है। इस मंदिर का उल्लेख पुराणों, महाभारत और कालिदास जी की रचनाओं में भी मिलता है। महाकालेश्वर मंदिर को लेकर ऐसी मान्यता है कि यदि दूर से भी किसी व्यक्ति को इस मंदिर के दर्शन हो जाएं और व्यक्ति मनोकामना मांगे, तो महादेव उस जातक को इच्छा जरूर पूरी करते हैं।

शिवा नदी के पास देवी हरिमिद मंदिर है। इस मंदिर को 51 शक्तिपीठों में से एक माना जाता है। इस मंदिर में भगवान शंकर मां गौरी के साथ विराजमान हैं। इस मंदिर में माता सती की कोहनी की पूजा-अर्चना की जाती है। वहीं मंदिर में महालक्ष्मी और महासरस्वती भी स्थापित हैं। मान्यता के मुताबिक इस मंदिर के दर्शन करने से व्यक्ति को जीवन में कभी धन-धन्य की कमी नहीं होती है।

### काल भैरव मंदिर

काल भैरव को भगवान शिव शंकर का रौद्र रूप माना जाता है। मुख्य रूप से सात्विक भगवान काल भैरव को



## लाल केला खाना होता है स्वास्थ्य के लिए लाभदायक, जानिए कैसे है पीले केले से अलग

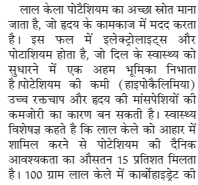
बाजार में साधारण पीले केले के अलावा लाल रंग का केला भी मिलता है। लाल केले के फलिके का रंग गाढ़ लाल और बेसीनी होता है और यह दक्षिण पूर्व एशिया में पाया जाता है इसकी मिठास पीले केले जैसी ही होता है, लेकिन इसमें हल्का रसबत्ती जैसा स्वाद भी होता है। इसमें कैरोटीन और विटामिन सी होता है, जो कोशिकाओं के स्वास्थ्य को सुधारता है लाल केले को खट्टे में जोड़ने से आपको ये 5 लाभ मिलेंगे।

रिपोर्ट के अनुसार, 100 ग्राम फल केले में फाइबर की मात्रा 2 ग्राम होती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि लाल केले में अश्लशशील फाइबर को मौजूदगी पाचन में सहायता करती है इस फल को खान-पान का हिस्सा बनाने से कब्ज को रोकने की कम करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा लाल केले एक प्रोबोटिक होते हैं, जिन्हें पकड़ती-ऑर्गैनासिस्कोइड होता है यह आंत के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

लाल केला पोस्टेशियम का अच्छा स्रोत माना जाता है, जो हृदय के कामकाज में मदद करता है। इस फल में इलेक्ट्रोलाइट्स और पोटाशियम होता है, जो दिल के स्वास्थ्य को सुधारने में एक अहम भूमिका निभाता है पोटाशियम की कमी (हाइपोकेलेमिया) उच्च रक्तचाप और हृदय की मांसपेशियों की कमजोरी का कारण बन सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं कि लाल केले को आहार में शामिल करने से पोटाशियम की दैनिक आवश्यकता का अनुमान 15 प्रतिशत मिलता है। 100 ग्राम लाल केले में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 25 ग्राम होती है। वैसे तो इसका ब्रंड शुगर के प्रबंधन से सीधा संबंध नहीं है, लेकिन मधुमेह रोगी इसका सेवन कर सकते हैं। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) और आहार फाइबर कम होता है। जीआई यह मापने के लिए उपयोग किया जाता है कि खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर के स्तर को कितनी ज़ीरो से बढ़ाते हैं। इस पैमाने पर लाल केले का अंक लगभग 45 है, जो बेहद कम माना जाता है। एक शोध के अनुसार, लाल केले में मौजूद बीटा-कैरोटीन विटामिन ए का भाग है। यह हमारी आंखों को रोशनी को सुधारने में मदद कर सकता है लाल केले बीटा-कैरोटीन के साथ-साथ ल्यूटिन का अच्छा स्रोत होते हैं, इसलिए ये दृष्टि को सुधार सकते हैं। ये विशेष रूप से उम्र से संबंधित मैक्यूलर अपरेशन को रोकने में मदद करते हैं, जो आंखों

क 1 ख र 1 व करने वाला एक नेत्र रोग है। लाल और पीले दोनों केले ही सेहत के लिए फायदेमंद हैं, लेकिन दोनों में से एक में अधिक पोषण मौजूद होता है लाल केले में 1.29 ग्राम प्रोटीन, 0.29 ग्राम बस, 1.98 ग्राम फाइबर, 6.74 ग्राम विटामिन- सी और 25.2 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट होता है। वहीं, पीले केले में 1.23 ग्राम प्रोटीन, 0.33 ग्राम बस, 1.94 ग्राम फाइबर, 4.74 ग्राम, 1.1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है।



## पढ़ते समय सुन रहे हैं गाने तो जानें ये कितना सही कितना गलत? कैसा म्यूजिक है फायदेमंद

म्यूजिक मूड को रिफ्रेश कर बेहतर बनाने में मदद कर सकता है, लेकिन ध्यान रखने की बात है कि म्यूजिक को हमेशा स्टडी टूल को तरह इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, पढ़ाई हमेशा शांत जगह ही करनी चाहिए, पढ़ाई हमेशा शांत माहौल में करना चाहिए, इससे ध्यान नहीं भटकता है और पढ़ी हुई चीज जल्दी याद होती है, अक्सर घर में बड़ों और स्कूल के टीचर्स को ऐसा कहते सुना होगा, यह बात काफी हद तक ठीक भी मानी जाती है लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो पढ़ते समय गाने सुना करते हैं, जिससे लोगों के मन में सवाल उठता है कि क्या ऐसा करना सही है, क्या इस से पढ़ाई में मन लगता है या यदि को हूँ चोर्बे दियाण में बैठती हैं, आइए जानते हैं इन सवालों के जवाब...एक?यपरदेस का मानना है कि पढ़ाते करते समय गाने सुनना गलत आदत है, इससे याददाश्त पर दबाव पड़ सकता है.



**शब्द सामर्थ्य -056** (भागलत सगढ़)

बाघरू से दारू

- तकलीफ़, कष्ट, कठिनाई,
- परेशानी 3. बरख, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विचार, आदर्श 8. अल्पविक्रम टंडा, सुरल 9. अच्युत बंध में गया जाने वाला सुंदर शक्ति 11. बुरा, सुरज 13. बरख शिवके (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा

बाघरू 16. विंध्याच, आकाशपण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. बेला-सस्कार, चोड़े की तेज चाल, तेज गति की दीड़ 10. लुटपट, जकिली 12. बघादी, तथ्याची 14. नासिखा, अक्सर-हंडीची 17. आखेटक, अहरीटी

उत्तर से नीचे

- हदर, उर 2. शिहता, भद्रता, 19. योग्य, कानिय 20. कामदेव की आदि धारण करतना 15. अपरखन, शिवके (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा

शब्द सामर्थ्य त्रिमांक 055 का हल

चू	इत	मु	सं	स्था	त	घ
ग	स	दर्	न	गी	त	घ
स्त्री	प	ना		त	न	
	ना	ना			ज	
मा	ह	रा	सा	ज	न	
न	स	ह	दे	ख	म	द
ख	स	ह	ख	न	ज	ल
ता	क	त	ख	र	भी	द
	ल	त	क	क	र	ल



